

Департамент здравоохранения Тюменской области
ГАУЗ ТО «Областной центр медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»

Проект «Волонтеры с опытом»

Полезные советы для пациентов и их близких



г. Тюмень

Полезная информация:

8 (3452) 39-33-33 – Единый телефон записи на прием к врачу

8 (3452) 68-45-65 или 8-800-250-30-91 (звонок бесплатный) – «горячая линия» Департамента здравоохранения Тюменской области по вопросам оказания медицинской помощи, в том числе по вопросам льготного лекарственного обеспечения и обезболивания

8 [3452] 68-51-91 – «горячая линия» по вопросам проведения на территории Тюменской области Всеобщей диспансеризации взрослого населения

Экстренный вызов скорой помощи:

03 – с городского телефона

112 – с сотового телефона

8-904-492-92-30 – «горячая линия» Управления Роспотребнадзора по Тюменской области по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ

www.takzdorovo-to.ru – специализированный интернет-портал «Тюменская область – территория здоровья»

www.rgweb72.ru – информационно-образовательный портал Тюменской области
(полезная информация, уроки по повышению компьютерной грамотности
и мн. др.)



Для заметок

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



**Территория
здоровья**

Для тех кто хочет быть здоров

СОВЕТЫ ПАЦИЕНТАМ И ИХ БЛИЗКИМ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

Основные признаки инсульта:

- ◆ Онемение, слабость, «непослушность» или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела, перекашивание лица и/или слюнотечение на одной стороне.
- ◆ Речевые нарушения (затруднение в подборе нужных слов, понимании речи и чтения, невнятная и нечеткая речь, до полной потери речи).
- ◆ Нарушение или потеря зрения, «двоение» в глазах.
- ◆ Нарушение равновесия и координации движений (ощущения «покачивания, проваливания, вращения тела, головокружения», неустойчивая походка вплоть до падения).
- ◆ Необычная сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения).
- ◆ Спутанность сознания или его утрата.
- ◆ Неконтролируемое мочеиспускание или дефекация.

Будьте здоровы!

АЛГОРИТМ НЕОТЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

**СРОЧНО ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ 03/112!!!
ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТИ ПРОЯВЛЕНИЯ НАБЛЮДАЮТСЯ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО МИНУТ**

- ПОМОГИТЕ БОЛЬНОМУ ПРИНЯТЬ УДОБНОЕ СИДЯЧЕЕ ИЛИ ПОЛУСИДЯЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ В КРЕСЛЕ ИЛИ НА КРОВАТИ, ПОДЛОЖИВ ПОД СПИНУ ПОДУШКИ
- ЕСЛИ БОЛЬНОЙ БЕЗ СОЗНАНИЯ, ПОЛОЖИТЕ ЕГО НА БОК, УДАЛИТЕ ИЗ ПОЛОСТИ РТА СЪЕМНЫЕ ПРОТЕЗЫ/ОСТАТКИ ПИЩИ/РВОТНЫЕ МАССЫ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО БОЛЬНОЙ ДЫШИТ
- ОБЕСПЕЧЬТЕ ПРИТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА, РАССТЕГНИТЕ ВОРОТНИЧОК РУБАШКИ, РЕМЕНЬ ИЛИ ПОЯС, СНИМИТЕ СТЕСНЯЮЩУЮ ОДЕЖДУ
- ИЗМЕРЬТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ. ЕСЛИ ЕГО ВЕРХНИЙ УРОВЕНЬ ПРЕВЫШАЕТ 220 ММ РТ. СТ, ДАЙТЕ БОЛЬНОМУ ПРЕПАРАТ, СНИЖАЮЩИЙ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, КОТОРЫЙ ОН ПРИНИМАЛ РАНЕЕ
- ИЗМЕРЬТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА. ЕСЛИ Т 38 °С ИЛИ ВЫШЕ, ДАЙТЕ БОЛЬНОМУ 1 г ПАРАЦЕТАМОЛА (2 ТАБЛЕТКИ ПО 0,5 г РАЗЖЕВАТЬ, ПРОГЛОТИТЬ). ПРИ ОТСУТСТВИИ ПАРАЦЕТАМОЛА ДРУГИХ ЖАРОПонижающих ПРЕПАРАТОВ НЕ ДАВАТЬ!
- ПОЛОЖИТЕ НА ЛОБ И ГОЛОВУ ЛЕД ИЛИ ПРОДУКТЫ ИЗ МОРОЗИЛКИ, УЛОЖЕННЫЕ В НЕПРОМОКАЕМЫЕ ПАКЕТЫ, ОБЕРНУТЫЕ ПОЛОТЕНЦЕМ

Если пострадавший не может говорить или его речь невнятная, успокойте его и ободрите, заверив, что это состояние временное. Держите его за руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов, требующих ответа. Помните, что хотя пострадавший и не может говорить, чаще всего он осознает происходящее и слышит все, что говорят вокруг.



Территория
здоровья

Для тех кто хочет быть здоров

СОВЕТЫ ПАЦИЕНТАМ И ИХ БЛИЗКИМ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ

Характерные признаки сердечного приступа (инфаркта миокарда):

- ◆ Внезапно (приступообразно) возникающие давящие, сжимающие, жгущие, ломящие боли в грудной клетке (за грудиной), продолжающиеся более 5 минут, возможны аналогичные боли в области левого плеча (предплечья), левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, обоих плеч, обеих рук, нижней части грудины вместе с верхней частью живота.
- ◆ Нехватка воздуха, одышка, резкая слабость, холодный пот, тошнота часто возникают вместе или предшествуют болям в грудной клетке.
- ◆ Нередко указанные проявления болезни развиваются на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки, но чаще с некоторым интервалом после них.
- ◆ Если у Вас или кого-либо внезапно появились вышеуказанные характерные признаки сердечного приступа даже при слабой или умеренной их интенсивности, которые держатся более 5 мин – не задумывайтесь, сразу вызывайте бригаду скорой медицинской помощи. Не выжидайте – в такой ситуации **ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!**

Будьте здоровы!

АЛГОРИТМ НЕОТЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ

- СЕСТЬ В КРЕСЛО ИЛИ ЛЕЧЬ В ПОСТЕЛЬ С ПРИПОДНЯТЫМ ИЗГОЛОВЬЕМ
- ОСВОБОДИТЬ ШЕЮ И ОБЕСПЕЧИТЬ ПРИТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА (ОТКРЫТЬ ОКНО)
- АЦЕТИЛСАЛИЦИЛОВАЯ КИСЛОТА 0,5 г – ПРИНЯТЬ ПОЛОВИНУ ТАБЛЕТКИ, РАЗЖЕВАТЬ. НИТРОГЛИЦЕРИН 0,5 г – ПОЛОЖИТЬ ПОД ЯЗЫК – НЕ ГЛОТАТЬ!

через 5 минут

БОЛИ СОХРАНЯЮТСЯ

→ СРОЧНО ВЫЗВАТЬ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ (03/112)!
повторно ПРИНЯТЬ НИТРОГЛИЦЕРИН 0,5 г –
ПОЛОЖИТЬ ПОД ЯЗЫК – НЕ ГЛОТАТЬ!
10 минут

БОЛИ СОХРАНЯЮТСЯ

→ ПРИНЯТЬ НИТРОГЛИЦЕРИН 0,5 г –
ПОЛОЖИТЬ ПОД ЯЗЫК – НЕ ГЛОТАТЬ!
ДАЛЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ
ПО УКАЗАНИЮ ВРАЧА СП!

БОЛИ ИСЧЕЗЛИ

Обратитесь в ближайшее время
к участковому терапевту!

До встречи с лечащим врачом:

- ◆ Исключите стрессовые факторы
- ◆ Принимайте гипотензивные препараты по назначенной врачом схеме, под контролем АД и пульса
- ◆ Ведите обязательный самоконтроль АД и пульса
- ◆ Ограничьте физическую активность

Внимание!

- ◆ Больному с сердечным приступом категорически запрещается вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача.
- ◆ Нельзя принимать аспирин при его непереносимости (аллергические реакции), а также при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
- ◆ Нельзя принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.



Территория
здоровья

Для тех кто хочет быть здоров

СОВЕТЫ ПАЦИЕНТАМ И ИХ БЛИЗКИМ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Острая сердечная недостаточность (ОСН) – это тяжелое патологическое состояние, которое развивается у больных с различными заболеваниями сердца и гипертонической болезнью. Это одна из наиболее частых причин вызова скорой помощи и госпитализации больных, а также смертности населения нашей страны и всего мира.

Основными проявлениями острой сердечной недостаточности являются:

- ◆ тяжелое, частое (более 24 вдохов/мин.) шумное дыхание – одышка, иногда достигающая степени удушья, с преимущественным затруднением вдоха и явным усилением одышки и кашля в горизонтальном положении;
- ◆ часто при дыхании становятся слышны влажные хлюпающие хрипы/звуки, прерываемые кашлем; в терминальной стадии дыхание приобретает характер клокочущего с появлением пены у рта больного;
- ◆ характерная сидячая поза больного, упирающегося прямыми руками в колени или в сиденье (для облегчения дыхания).

При появлении у больных гипертонической болезнью или болезнью сердца (но не легких или бронхов) вышеуказанных симптомов ОСН необходимо выполнить действия алгоритма:

Будьте здоровы!

АЛГОРИТМ НЕОТЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОСН

СРОЧНО ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ ПОМОЩИ 03/112!

- ПРИДАТЬ БОЛЬНОМУ СИДЯЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ЛУЧШЕ В КРЕСЛЕ С ПОДЛОКОТНИКАМИ
- ОБЕСПЕЧИТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОКОЙ И СВЕЖИЙ ВОЗДУХ, ПУТЕМ ПРОВЕТРИВАНИЯ ПОМЕЩЕНИЯ

измерить артериальное давление

АД – НОРМА ИЛИ ПОВЫШЕНО

→ **СРОЧНО ВЫЗВАТЬ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ (03/112)!**
ПРИНЯТЬ НИТРОГЛИЦЕРИН 0,5 г –
ПОЛОЖИТЬ ПОД ЯЗЫК – НЕ ГЛОТАТЬ!

10 минут

БОЛИ СОХРАНЯЮТСЯ

→ ПРИНЯТЬ НИТРОГЛИЦЕРИН 0,5 г –
ПОЛОЖИТЬ ПОД ЯЗЫК – НЕ ГЛОТАТЬ!
**ДАЛЬНЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ
ПО УКАЗАНИЮ ВРАЧА СП!**

ЕСЛИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПЕРВОЙ КАПСУЛЫ
НИТРОГЛИЦЕРИНА НАСТУПИЛО ОБЛЕГЧЕНИЕ, ТО ЕГО
ПРИМЕНЯЮТ ПОВТОРНО, ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 10-15 МИН.
ДО ПРИБЫТИЯ БРИГАДЫ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ПОМОЩИ.

НИТРОГЛИЦЕРИН 0,5 г – 4 КАПСУЛЫ

ПРИ ОТСУТСТВИИ ОТЧЕТЛИВОГО ОБЛЕГЧЕНИЯ
НИТРОГЛИЦЕРИН НЕ ПРИНИМАТЬ!

ДАЛЬНЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ ПО УКАЗАНИЮ ВРАЧА СП!

АД < 100 ММ РТ. СТ.

◆ **НИТРОГЛИЦЕРИН
И ГИПОТЕНЗИВНЫЕ СРЕДСТВА
ПРИНИМАТЬ НЕЛЬЗЯ!**

◆ **ДЕЙСТВУЙТЕ ПО УКАЗАНИЮ
ВРАЧА СКОРОЙ ПОМОЩИ!**

Внимание!

Больному с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения (вставать, садиться, ложиться, наклоняться), сильно тужиться и любые физические нагрузки.



Территория
здоровья

Для тех кто хочет быть здоров

СОВЕТЫ ПАЦИЕНТАМ И ИХ БЛИЗКИМ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – это состояние, проявляющееся высоким артериальным давлением (АД) (систолическое или «верхнее» АД, как правило, более 180 мм рт. ст.; диастолическое или «нижнее» АД – более 100 мм рт. ст.) и следующими основными симптомами:

- ◆ головной болью, чаще в затылочной области, или тяжестью и шумом в голове;
- ◆ мельканием «мушек», пеленой или сеткой перед глазами;
- ◆ тошнотой, чувством разбитости, переутомления, внутреннего напряжения;
- ◆ одышкой, слабостью, постоянными монотонными ноющими болями/дискомфортом в области сердца, иногда появлением или нарастанием пастозности/отечности кожи лица, рук, ног.

Будьте здоровы!

АЛГОРИТМ НЕОТЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

УБРАТЬ ЯРКИЙ СВЕТ, ОБЕСПЕЧИТЬ ПОКОЙ, ДОСТУП СВЕЖЕГО ВОЗДУХА,
РАССТЕГНУТЬ ВОРОТ РУБАШКИ, ПРОВЕТРИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ И Т. П.)

измерить артериальное давление

АД $\geq$ 160 мм рт. ст.

→ ПРИНЯТЬ ГИПОТЕНЗИВНЫЕ
ЛЕКАРСТВА, ВЫПИСАННЫЕ ВАМ ВРАЧОМ

→ СЕСТЬ В КРЕСЛО С ПОДЛОКОТНИКАМИ
И ПРИНЯТЬ ГОРЯЧУЮ НОЖНУЮ
ВАННУ (ОПУСТИТЬ НОГИ В ЕМКОСТЬ
С ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ)

**ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ 30-60 МИН.**

АД < 160 мм. рт. ст.
→ ПРИНИМАТЬ
ГИПОТЕНЗИВНЫЕ ЛЕКАРСТВА
ПО СХЕМЕ
→ ОБРАТИТЬСЯ
К УЧАСТКОВОМУ ТЕРАПЕВТУ

АД $\geq$ 160 мм рт. ст.

**СРОЧНО
ВЫЗЫВАЙТЕ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ
03/112!!!**

**НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ
ИЗМЕРИТЬ АД ИЛИ
АД $\geq$ 200 мм рт. ст.**

**СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ
ПОМОЩЬ 03/112!!!**

ДО ПРИБЫТИЯ СКОРОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ
НЕОБХОДИМО,
ПО ВОЗМОЖНОСТИ, СЕСТЬ В
КРЕСЛО С ПОДЛОКОТНИКАМИ
И ПРИНЯТЬ ГОРЯЧУЮ НОЖНУЮ
ВАННУ (ОПУСТИТЬ НОГИ
В ЕМКОСТЬ С ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ)
**ДЕЙСТВУЙТЕ ПО УКАЗАНИЮ
ВРАЧА СКОРОЙ ПОМОЩИ**

Внимание!

- ◆ Больному с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения (резко вставать, садиться, ложиться, наклоняться), сильно тужиться и любые физические нагрузки.
- ◆ Через 40-60 мин. после приема лекарства, рекомендованного врачом, необходимо повторно измерить АД и если его уровень не снизился на 20-30 мм рт. ст. от исходного и/или состояние не улучшилось – срочно вызвать скорую помощь.
- ◆ При улучшении самочувствия и снижении АД необходимо отдохнуть (лечь в постель с приподнятым изголовьем) и после этого обратиться к участковому врачу.

Данное методическое пособие разработано на основе:
Методических рекомендаций по практической реализации
приказа Минздрава России от 3 февраля 2015 г. № 36ан
«Об утверждении порядка проведения диспансеризации
определенных групп взрослого населения». М., 2015 – 134 с.

**«Организация проведения диспансеризации
определенных групп взрослого населения»**

Утверждены главным специалистом по профилактической
медицине Минздрава России 23 марта 2015 г.

Интернет-ресурсы: <http://www.gnicpm.ru> и <http://ropniz.ru/>

Будьте здоровы!



**Территория
здоровья**

Для тех кто хочет быть здоров



**ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**
Тюменской области